

Согласовано:

Директор МБОУ «Большеарташская ООШ»

Гайбадуллин И.Б.



Утверждаю: Директор ООО «Сабинский общепит»

А.Р.Нургалиева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ НА 2024 ГОД С 1 ЯНВАРЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Масса продукт ов блюда в бруттах, г	Цен а	Сумм а
			Белк и	Жир ы	Углево ды					
1-я неделя										
1-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная «Дружба» со	130	4,1	4,555	10,372	110,76	384/2013 Сб.репц.		7,787	

	сливочным маслом									
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,480
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,320
Итого за завтрак			7,14	4,875	38,052	236,76				11,58 7
2-ой завтрак										
	Салат из свежей капусты	60	0,937	2,05	4,642	59,36	79/2013 Сб.рец.			5,968
	Котлеты из говядины с соусом	60/30	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/20 13 Сб.рец.			32,36 4
	Каша гречневая рассыпчата я со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.рец.			10,39 0
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,480
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.рец.			3,744

Итого за 2-ой завтрак			14,08 2	14,64	50,285	375,05			54,94 6
Итого за 1-й день			21,22 2	19,51 5	88,337	611,81			66,53 3
2-й день									
Завтрак									
	Каша вязкая молочная из гречневой крупой	150/10	7,065	10,785	29,4	236,775	378/2013 Сб.пец.		15,38 2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,32
Итого за завтрак			10,10 5	11,10 5	57,08	362,775			19,18 2
2-ой завтрак									
	Свекла отварная с маслом растительным	60	0,984	3,063	1,773	24,522	34/2016 Сб.пец.		6,714
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/2013 Сб.пец.		32,23 4

	Картофельно е пюре со сливочным маслом	150/ 5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.пец.			14,46 2
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Цикорий с молоком	200	2,88	1,204	3	46,6	958/2013 Сб.пец.			6,96
Итого за 2-ой завтрак			13,10 8	14,40 4	43,515	285,858				62,85
Итого за 2-й день			23,21 3	25,50 9	100,595	648,633				82,03 2
3-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013 Сб.пец.			6,795
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.пец.			13,18
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
Итого за завтрак			9,382	8,45	42,609	260,294				21,29 5

2-ой завтрак									
	Суп вермишелев ый и с мясными фрикаделька ми	250	10,94 8	12,10 4	23,024	246,382	124:179/2 013 Сб.пец.		32,78 4
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,35	45,5	945/2013 Сб.пец.		3,92
	Сухари ванильные	25	2,15	2,73	9,675	76,5			5,863
	Итого за 2-ой завтрак		15,81 8	16,91 4	54,209	463,182			45,04 7
	Итого за 3-й день		25,2	25,36 4	96,818	723,476			66,34 2
	4-й день								
	Завтрак								
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.пец.		22,58 6
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.пец.		13,18
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,32

Итого за завтрак			9,516	9,74	33,022	240,154				37,086
2-ой завтрак										
	Биточки из говядины с соусом	60/30	6,576	6,879	7,965	115,61	621:759/2013 Сб.пец.			31,584
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.пец.			6,402
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Компот из урюка	200	1,08	0	6,67	53,1	868/2013 Сб.пец.			5,1
Итого за 2-ой завтрак			11,326	9,909	52,345	349,37				45,566
Итого за 4-й день			20,842	19,649	85,367	589,524				82,652
5-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы со сливочным маслом	130	5,61	4,038	18,385	175,81	384/2013 Сб.пец.			6,957

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
Итого за завтрак			8,65	4,358	46,065	301,81				10,757
2-ой завтрак										
	Уха с крупой	250	9,06	7,038	15,221	103,007	182/1994 Сб.пец.			35,062
	Булочка домашняя	50	2,751	9,36	11,214	133,717	144 стр./1997 Сб.пец.			6,547
	Хлеб сельский	35	1,155	0,42	16,765	82,95				2,17
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.пец.			3,744
Итого за 2-ой завтрак			13,03	16,818	46,624	345,914				47,523
Итого за 5-й день			21,68	21,176	92,689	647,724				58,28
6-й день										
Завтрак										
	Голубцы ленивые	150	16,324	18,47	45,758	378,02	636/2013 Сб.пец.			37,442

	Салат витаминный	60	0,827	1,062	4,336	9,205	82/2013 Сб.пец.			6,403
	Котлеты из мяса птицы с соусом	60/30	6,5	7,565	11,447	60,724	667:759/2013 Сб.пец.			32,234
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150/6	4,486	5,676	10,764	109,51	378/2013 Сб.пец.			10,39
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Какао с молоком	200	1,046	1,856	6,12	99,07	959/2013 Сб.пец.			7,621
	Итого за 2-ой завтрак		14,179	16,639	51,827	373,309				59,128
	Итого за 7-й день		20,119	21,344	86,539	668,069				69,71
	8-й день									
	Завтрак									
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы со	130	3,74	4,385	27,322	144,413	384/2013 Сб.пец.			8,667

	сливочным маслом									
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
Итого за завтрак			6,78	4,705	55,002	270,413				12,467
2-ой завтрак										
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,723	3,104	6,924	58,895	36/2016 Сб.пец.			7,002
	Котлеты из рыбы с соусом	60/30	10,312	10,997	12,239	182,984	510:759/2013 Сб.пец.			31,139
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.пец.			14,462
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Чай с медом	200	0,064	0	3,424	26,24	943/2013 Сб.пец.			3,744

Итого за 2-ой завтрак			13,84 3	16,67 3	49,882	422,131			58,82 7
Итого за 8-й день			20,62 3	21,37 8	104,884	692,544			71,29 4
9-й день									
Завтрак									
	Омлет натуральный	130	7,235	11,36 6	2,573	253,85	340/2004 Сб.пец.		47,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94			2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.		1,32
Итого за завтрак			10,27 5	11,68 6	30,253	379,85			50,87
2-ой завтрак									
	Котлеты из говядины с соусом	60/3 0	7,275	6,434	12,295	85,14	608:759/2 013 Сб.пец.		32,36 4
	Макароны отварные со сливочным маслом	150/ 5	2,35	2,55	18,55	85,86	414/2013 Сб.пец.		6,402
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8			2,48

	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
Итого за 2-ой завтрак			10,945	9,464	58,005	297,8				42,566
Итого за 9-й день			21,22	21,15	88,258	677,65				93,436
10-й день										
Завтрак										
	Запеканка из творога	75	5,419	5,775	15,042	112,104	469/2013 Сб.пец.			22,586
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
	Бутерброд с сыром	60	4,097	3,965	9,98	96,05	3/2004 Сб.пец.			13,18
Итого за завтрак			9,516	9,74	33,022	240,154				37,086
2-ой завтрак										
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками из мяса птицы	250	7,154	7,097	12,192	144,27	170:179/2 013 Сб.пец.			38,939

	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,35	45,5	945/2013 Сб.пец.			3,92
Итого за 2-ой завтрак			9,874	9,177	33,702	284,57				45,339
Итого за 10-й день			19,39	18,917	66,724	524,724				82,425
11-й день										
Завтрак										
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы со сливочным маслом	130	5,285	4,485	24,629	132,244	384/2013 Сб.пец.			6,795
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32
Итого за завтрак			8,325	4,805	52,309	258,244				10,595
2-ой завтрак										
	Салат из моркови	60	0,749	2,053	4,474	45,11	42/2016 Сб.пец.			6,565

	Тефтели с мясом и рисом с соусом	60/30	8,284	12,46	9,544	165,608	462:759/2004 Сб.пец.			28,338
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150/5	1,424	2,092	8,135	59,212	299/2013 Сб.пец.			14,462
	Хлеб сельский	40	1,32	0,48	19,16	94,8				2,48
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,028	5,25	24,75	393/2016 Сб.пец.			3,788
	Итого за 2-ой завтрак		12,787	17,113	46,563	389,48				55,633
	Итого за 11-й день		21,112	21,918	98,872	647,724				66,228
	12-й день									
	Завтрак									
	Макаронник с мясом	132	15,733	17,972	38,595	382,627	437/2016 Сб.пец.			41,317
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75				2,79
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.пец.			1,32

